

2023.9月例会レジメ

<http://www.kazenokai-hikingclub.com>

<http://www.kazenokai-hc.com>

2023.9.14 三浦

当面の会山行は、皆さん体力、脚力が落ちているとおもわれるので近場の低山・里山の日帰りとします。

できれば、普段のトレーニング、筋トレや個人または2、3人の山行で足慣らしをして体力、脚力の低下防止に努めてください。

「運動不足だから山に登るのではなく、山に登るためには体力が必要」

－山での遭難防止のため－

2021.8.17 朝日新聞掲載記事



なお、当会はウイズコロナの活動です。各自感染防止対策（マスク、手指消毒、ワクチン5回、6回接種要）

山行報告

7月 高尾山 ー夏山準備山行ー汗、脚ならしー

ー別紙参照ー

☆日程：7月16日（日） 天候：晴れ猛暑 八王子 39°C 市川(L)
☆行程：高尾山口駅⇒清滝・稲荷山コース登山口⇒（0：50）⇒稲荷山⇒（0：50）⇒高尾山頂（599m）
⇒（0：40）⇒一丁平⇒（0：30）⇒小仏城山（670m）⇒（0：20）⇒小仏峠⇒小仏バス停（290m）
＝西東京バス＝JR高尾駅北口 歩行時間：約5：00（休憩含まず）

☆参加者（敬称略）：三浦、宿輪、市川、高木、松山、小川、松井、浮津、高橋(G) 9名

写真：<https://youtu.be/2H6pL2d-U10>

8-0 入笠山（1955m）

市川(L)

ー別紙参照ー

☆日程：8月27日（日） 天候：晴れ

☆行程：歩行時間：3時間5分 距離：8.2km 実働時間：4時間20分

富士見駅⇒シャトルバス9：45⇒富士見パノラマ山麓駅10：20⇒ゴンドラリフト10：30山頂駅10：35⇒
10：55入笠湿原⇒11：00山彦山荘⇒11：50入笠山山頂12：30⇒13：10大阿原湿原⇒13：33首切清水⇒
14：25山彦山荘⇒14：50山頂駅14：55⇒16：05山麓駅16：15⇒徒歩⇒16：35ゆーとろん水神の湯入浴・会
食17：45⇒徒歩⇒18：15JRすずらの里駅18：25＝中央本線各駅＝甲府駅20：04＝特急かいじ56号＝
21：42新宿

☆参加者（敬称略）：市川(L)、三浦、池田、鈴木、吉田(G) 5名

写真：<https://youtu.be/sBRxSxplBX4>

9月

2023 夏山 爺ヶ岳～鹿島槍ヶ岳

三浦(L)

ー別紙参照ー

☆日程：9月8日（金）～ 9月11日（月） 台風13号天候悪化予想で中止

山行計画

9月

2023 秋山 爺ヶ岳～鹿島槍ヶ岳 (案) 秋山としてリベンジ 10/6（金）～9（月）

⇒10/4（水）～7（土） 9/13例会 三浦、池田、鈴木（典）、小川 4名 実施

[秋山鹿島槍ヶ岳 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#) ⇒9/8 現在 三浦、池田、小川

9月～12月 運営委員会案

その他案①赤城山 (黒檜山 1828m) /上毛三山 ②網代弁天山 (292m) ・城山 (331m) /あきる野市
③三峰山 (みつみねさん 934m) /丹沢 ④三峰山 (妙法ヶ岳 1066m) /奥秩父
⑤矢倉岳 (870m) /神奈川

9月 9/24 (日) 蛾ヶ岳 (ひるがたけ 1279m)/山梨 **9/13 例会 行先未定 ⇒ 市川(L) 確認**
(注) - 詳細別紙参照 -

参加可否回答：[9月山行 蛾ヶ岳/山梨 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#)

市川 (L)、三浦、高木、小川、吉田、△生田目

(注) ①御前山 (730m) ・菊花山 (644m) /大月

②甲州高尾山 (1168m) /勝沼ぶどう駅 (タクシー15分) **p6 2 参照**

③破風山 (627m) /皆野 梵の湯・満願の湯 **p3 5-3 参照**

10月 10/1 (日) 鷹取山 (139m) /逗子 宿輪(L) (注) 2018年実施 - 詳細配布済 -

参加可否回答：[10月山行鷹取山 \(139m\) /逗子 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#)

宿輪 (L)、三浦、市川、鈴木 (美)、高木、小川、松井、鈴木 (典)、箕、吉田?、松本(G)

11月 11/12 (日) 天覧山 (197m) ～多峯主山 (271m) /飯能市 - 詳細別紙参照 -

参加可否回答：[11月山行天覧山～多峯主山/飯能 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#)

三浦(L)、鈴木 (典)、高木、小川、浮津、西村、△市川

12月 12/2～3 忘年山行 伊予ヶ岳 (336m) ～富山 (349m)、鋸山 (330m) 日帰り参加可
参加可否回答：[2023 忘年山行 | 調整さん \(chouseisan.com\)](#) - 詳細別紙参照 -

①12/2～3 三浦(L)、市川、高木、鈴木(典)、松山、小川 ②12/2 吉田、△西村

③12/3 池田、浮津、△西村

7-0 高尾山ビアマウント 高尾山を軽く歩いてから 納涼登山は如何? 有志

2023.6/15～10/15 13:00～21:00 基本2時間飲み放題・食べ放題

[【公式】高尾山ビアマウント ネット予約 \(ebica.jp\)](#) TEL050-3733-3437

料金：大人 (高校生以上) 4,300円 (税込) シニア(65歳以上 ※) 4,000円 (税込)

なお、延長料金は、平日は500円、土・日・祝日は1,000円が30分ごとに加算されます。

京王線・井の頭線、高尾山ケーブルカー・リフトは「高尾山きっぷ」をご利用ください。

(高尾山口駅を除いた京王線・井の頭線の各駅自動券売機にて発売しています。)

京王線新宿駅⇒高尾山口駅京王線往復乗車券+ケーブルカー・リフト往復乗車券 1,726円 ⇒ 1,390円

[高尾山ビアマウント - 2時間制 飲み放題・食べ放題 \(takaosan-beermount.com\)](#)

6-5 平標山 (1984m) ・仙ノ倉山 (2026m) **花の百名山** **後日改めて計画要**

前泊日帰りも可能ですが、ゆっくり花を觀賞しながら百名山を歩くために山小屋に1泊します。

☆日 程： 月 (土) ～ (月) 前泊

☆行 程： 前泊しない方は、(日) 越後湯沢駅 9時30分 集合

【1日目】 (日) 5時間35分/8.9km 標高差：1,014m

平標登山口 (970m) ⇒ (1:10) ⇒ 鉄塔台地や (0:50) ⇒ 松手山 (1614m) ⇒ (1:10) ⇒ 平標山山頂

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

(1984m) ⇒ (0 : 55) ⇒ 仙ノ倉山山頂 (2026m) ⇒ (0 : 50) ⇒ 平標山山頂 ⇒ (0 : 40) ⇒ 平標山ノ家 (1655m) (泊) * *090-7832-0316 (管理人山口電話は8時30分～15時30分まで) 事前予約要 平標山から最も近い山小屋 1泊2食 : 8,000円 1泊夕食 : 7,000円 1泊朝食 : 6,500円 素泊まり : 5,500円

【2日目】 (月) 1時間40分/4.9km

平標山ノ家 ⇒ (1 : 40分) ⇒ 平標登山口 = 越後湯沢駅 ⇒ 温泉入浴 * = 越後湯沢駅 = 東京 * 希望者

4-1 倉戸山 (1169m) / 奥多摩 4/下ヤマザクラのころ

☆日程 : 4月 日 (日)

☆行程 :

5月山行

5-0 京都トレイルーその2ー

☆日程 : 月 日 () ~ ()

－詳細後報－

☆行程 : 東京 7 : 03④ = ひかり 501号岡山行 = 品川 7 : 10 = 9 : 37 京都

JR 京都駅 10 : 03 = 奈良線みやこ路快速 = 10 : 05 東福寺 10 : 12 = 京阪本線準急淀屋橋行 = 10 : 15 伏見稲荷駅

【1日目】 東山コース 1 : 伏見桃山駅 ⇒ (3 : 40) ⇒ 稲荷奥社 ⇒ (0 : 16) ⇒ 京阪伏見稲荷駅 = (0 : 13) = 伏見桃山 ⇒ 酒蔵見学後

【2日目】

5-0 世田谷区民健康村を利用した山行 [ふじやまビレジ | 世田谷区民健康村 \(furusatokousha.co.jp\)](http://furusatokousha.co.jp)

[なかのビレジ | 世田谷区民健康村 \(furusatokousha.co.jp\)](http://furusatokousha.co.jp)

両宿とも麻雀設備は無し

☆日程 : 月 日 () ~ 月 日 () 1泊2日

世田谷区民優先参加 募集中！！

☆行程 : 健康村 = ふじやまビレッジ

利用料金 : 世田谷区内在住・在勤・在学 ¥5,410円 世田谷区民外 ¥11,410*

5-1 日向山 (1660m) 【日帰り】 総コースタイム : 4時間10分

総歩行距離 : 7,800m 上り標高 : 1017m 下り標高 : 1017m

5-2 峰山 (570m) / 藤野十五名山 または 日連アルプス (金剛山～峰～八坂山～日連山～宝山)

☆日程 : 月 日 ()

ヤマビル要注意！

☆行程 : JR 藤野駅 10 : 30 集合

① 藤野駅 10 : 40 = 10 : 50 やまなみ温泉入口 11 : 00 ⇒ (0 : 20) ⇒ 小舟 BT または 大久和 BT ⇒ (1 : 00) ⇒

峰山 (570m) ⇒ 三つの石神 (0 : 10) ⇒ 分岐 ⇒ (0 : 40) ⇒ やまなみ温泉 BT ⇒ (0 : 02) ⇒ 藤野やまなみ温泉 (入浴・自由参加) 15 : 44・17 : 34 = (0 : 15) = 15 : 56・17 : 46 藤野駅 ※逆コースもあり

② 藤野駅 10 : 40 = (0 : 20) = 11 : 00 大鐘バス停 ⇒ (0 : 40) ⇒ 11 : 40 峰山 (570m) 12 : 30 ⇒ (0 : 50) ⇒ 13 : 20 小舟バス停 ⇒ (0 : 20) ⇒ 13 : 40 藤野やまなみ温泉 (入浴・自由参加) 15 : 44・17 : 34 = (0 : 15) = 15 : 56・17 : 46 藤野駅

5-3 破風山/秩父 - 素晴らしい眺望が楽しめる破風山を訪ねる -

☆日程 : 月 日 () ~ ()

☆行程 : 秩父鉄道皆野駅 9 : 00 集合

秩父鉄道皆野駅 ⇒ (0 : 20) ⇒ 破風山登山口駐車場 ⇒ (0 : 10) ⇒ 高橋沢登山口 ⇒ (高橋沢コース 1 : 10) ⇒ 高橋沢コース分岐 ⇒ (0 : 20) ⇒ 破風山 (626.5m) ⇒ (0 : 15) 休憩舎 ⇒ 猿岩 ⇒ (0 : 30) ⇒ 山靴の道分岐 ⇒ (0 : 40) ⇒ 秩父温泉前 BT 満願の湯* 総コースタイム 3時間25分 (休憩含まず)

[秩父温泉 満願の湯 | 奥長瀬自然峡 \(chichibuonsen.co.jp\)](http://chichibuonsen.co.jp) ¥1,000

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

参考：<https://www.seiburailway.jp/railways/hiking/ippan/happsan/index.html>

秩父温泉前 BT14：10・16：00＝14：25・16：15 皆野駅

6-1 湯沢高原・大峰山 (1146m) /越後湯沢 新緑の清津峡上流遊歩道 鈴木(L)

☆日 程： 月 日 () 日帰り

☆行 程： 集合 越後湯沢駅改札 10：00

東京 8：24＝とき 307 号新潟行＝9：43 越後湯沢 ￥3,410+¥3,380 (指)＝¥6,790 (ジパング可)

越後湯沢駅 10：35＝(バス¥350)＝10：51 八木沢口 11：00⇒(清津峡上流の遊歩道 1：30)⇒12：30 栄太郎登り口⇒(1：40)⇒栄太郎峠⇒(0：50)⇒大峰山⇒大峰の肩⇒(0：40)⇒湯沢高原ロープウェイ山頂駅＝(0：07 ￥1,300 00分・20分・40分)＝山麓駅⇒(0：10)⇒15：40 越後湯沢駅

歩行時間 4：40 (休憩含まず)

(注) 大峯百番観音、アルプの里、パノラマ高原散策もあり

6-3 日光白根山 (2578m) /群馬－関東以北最高峰－ 日光白根山ロープウェイ 6/下～8/中 白山石楠花 7月～8月山行 →希望の山、温泉、観光地ありましたら提案ください。

7-1 南沢あじさい山～金毘羅山 (468m) ～瀬音の湯 6/中～7/上

☆日 程： 月 日 ()

☆行 程：

8-1 御岳山・ロックガーデン レンゲショウマ

－詳細後報－

☆日 程： 月 日 (日)

☆行 程： 御嶽駅改札口 9：20 集合

ケーブル下 (滝本駅) 行ケーブルカー 9：44＝御岳山駅⇒(0：10)⇒御嶽ビジターセンター⇒(0：15)⇒武蔵御嶽神社⇒(0：05)⇒長尾平⇒(0：20)⇒七代の滝⇒(0：35)⇒**ロックガーデン**－昼食－⇒(0：25)⇒綾広の滝⇒(1：20)⇒ケーブルカー御岳山駅 (解散)

下山後希望者で小澤酒蔵の清流ガーデン澤之井園 (10時から17時) へ

8-2. 柵池自然園大雪渓展望台 (2020m) /白馬山麓 夏、秋、2024.4～5 スノーハイク －詳細後報－

☆日 程： 月 日 () ～ ()

☆行 程： 歩行距離 約 6 km 標高差 約 200m

新宿駅 7：34＝埼京線大宮乗り換え：はくたか 553 号長野行

東京駅 7：52＝はくたか 553 号長野行

【1日目】 長野発シャトルバス 9：50＝11：30 柵池高原ゴンドラ乗り場 11：40⇒11：50 ゴンドラ終点 ⇒12：50 神の田圃 13：20⇒14：00 柵池山荘 (泊) ￥9,900

[柵池山荘 | 柵池自然園に近い宿 | 信州小谷村 | 公式【ベストレート保証】 \(tsugaiquesansou.jp\)](#)

柵池ロープウェイ 2022年6月11日(土)～10月23日(日) ? ¥3,700 (往復)

【2日目】 柵池山荘 7：00⇒8：00 浮島湿原 8：10⇒8：40 やせ尾根取り付き 8：50⇒9：20 第2展望台 ⇒9：40 大雪渓展望台 10：20⇒11：20 浮島湿原 11：30⇒12：30 柵池山荘 13：30⇒13：40 柵の森ロープウェイ＝14：10 ゴンドラ乗り場＝15：00 白馬駅

希望者あれば蓮華温泉 (泊) JR 大糸線平岩駅から糸魚川バスで蓮華温泉バス停にて下車またはタクシー 自然園駅(08:00)・・・天狗原(09:20)・・・白馬大池山荘[休憩 30分](11:30)・・・天狗ノ庭(13:00)・・・

蓮華温泉(14:50)

絶対おすすめ！の野天混浴温泉です。ただし、脱衣場がないので女性はちょっと勇気がいるかも？

8-3. 栂池～風吹大池（北ア最大の池）

三浦（L）

- 詳細後報 -

【1日目】栂池自然園⇒白馬大池⇒天狗原⇒千国揚尾根分岐⇒（千国揚尾根）⇒笹目尾根分岐⇒風吹大池周遊路分岐⇒神ノ田圃分岐⇒風吹山荘・北小谷・北野分岐⇒風吹大池⇒風吹山荘（泊）

【2日目】風吹大池周遊路分岐⇒笹目尾根分岐⇒風吹大池入口バス停⇒蓮華温泉*⇒蓮華温泉バス停
*できれば宿泊

[北アの桃源郷* 雨の風吹大池から蓮華温泉* 2019/7/14\(日\)~15\(月\) | 単独登山 \(solohikers.com\)](#)

8-4. 苗場山（2145m）～赤湯温泉/上信越 6/下～10/中 山頂の湿原 前泊+1泊2日

[苗場山 | 美しき天空の楽園！日帰りできるおすすめ登山コース3選 | YAMA HACK](#)

8-5 鳩ノ巣溪谷/奥多摩

9月山行

9-1 ゆる山歩き - 大楠山（242m三浦半島最高峰）～立石海岸 - 山から海へ - 三浦(L)

菜の花 2/中～4/下 河津桜 2/下 コスモス 9/上～10/上

☆日程： 月 日（日） 予備日 12日（土）

☆行程：登り - 塚山・阿部倉コース 下り - 前田橋コース

京浜急行線安針塚駅⇒（0：25）⇒塚山公園⇒（0：45）⇒池上住宅入口BT⇒（1：00）⇒大楠山（） - 昼食 - ⇒（前田橋遊歩道1：00）⇒前田橋BT⇒（0：10）⇒立石公園散策⇒立石BT=（0：27）=逗子駅

参考：[大楠山 20.indd \(cocoyoko.net\)](#)

[秋谷・立石海岸 | 観光スポット | 横須賀市観光情報サイト「ここはヨコスカ」 \(cocoyoko.net\)](#)

9-2 御嶽山（3067m）/北アルプス山行 - お洒落な五ノ池小屋に泊まる！ - 三浦(L)

☆日程： 月 日（土）～ 日（日）

☆行程：JR、タクシー、路線バス利用

山小屋1泊 木曾福島駅=鹿ノ瀬駅=飯森高原⇒五ノ池小屋（泊） 3月予約開始

【1日目】新宿⑨7:00=（JR特急あずさ1号）=塩尻9:28/10:03=（JR特急ワイドビューしなの6号）=木曾福島10:30 おんたけタクシーTEL0264-22-2054 ¥8,050

木曾福島駅10：40=おんたけ交通バス（約1：00）¥1,500（片道）=11：40鹿ノ瀬駅=（御岳ロープウェイ14分¥1,400片道）=飯森高原駅⇒（0：10）⇒七合目⇒（1：10）⇒八合目女人堂⇒（1：25）⇒九合目覚明堂⇒（0：20）⇒二ノ池本館⇒（0：30）⇒三ノ池乗越⇒（0：30）⇒飛騨頂上・五ノ池小屋（泊）

【2日目】五の池小屋⇒（0：55）⇒摩利支天山（2959m）⇒（0：15）⇒三の池乗越⇒（0：30）⇒五の池小屋⇒（0：40）⇒八合目⇒（0：30）のぞき岩避難小屋⇒（0：25）⇒湯の花峠⇒（1：20）⇒濁河温泉 - 入浴・休憩 - タクシー=木曾福島駅=新宿

五ノ池小屋HP：<https://www.gonoike.jp/> TEL090-7612-2458 ¥10,000～

2023 秋山

案1. 宝剣岳・木曾駒ヶ岳/長野 10/14（土）～16（月）中央アルプス駒ヶ岳ロープウェイ

案2. 2024.8.3? 平標山・仙ノ倉 花の百名山 越後湯沢前泊 日帰りまたは山小屋（泊）

[2024年長岡花火大会観賞後](#)

案3. 岳沢ヒュッテ（2170m）/上高地 往復 涸沢の代わり 10/初～中 10/下落葉松黄葉

前日：バスタ新宿22：25=さわやか信州号スタンダード（4列）・グリーンカー（3列）=5：20上高地BT

運賃：WEB決済・コンビニ決済 スタンダード 6,600～10,400円 グリーンカー（3列）8,400～12,200

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

初 日：上高地バスターミナル 5：30⇒5：40 西糸屋山荘 7：00⇒7：30 風穴⇒7：50 ガレ場⇒10：10 岳
沢小屋休憩 11：00⇒12：30⇒14：00⇒15：00 西糸屋山荘（泊）＊

2 日目：西糸屋山荘 8：00⇒田代池・大正池⇒10：00 西糸屋山荘⇒上高地周辺散策⇒上高地 BT15：00＊・
16：10＝（16：05＊・17：15 新島々）＝19：47＊・20：57 バスタ新宿 ＊グリーンカー（3列）

宿案： 西糸屋山荘 または 小梨平バンガロー

案5 尾瀬ヶ原

案6 出羽三山－羽黒山（414m現在）・月山（1984m過去）・湯殿山（1500m未来）－ 高木さん提案
（2009.8に実施 現存者5名）⇒羽黒山の五重塔屋根葺き替え工事のため見られず⇒2025年5月以降

2023 忘年山行

伊予が岳～富山・鋸山 p2 記載

－9/13 配布資料参照－

☆日 程： 12月2（土）～3日（日） 1泊2日 12/2 または 12/3 日帰り参加可

☆行 程： 別紙参照

その他案

案1. 都立長沼公園散策後「鎌田鳥山」ランチ会食（再）

案2. 前泊 翌日 伊豆パノラマパークロープウェイ＝葛城山（452m）⇒益山寺⇒発端丈山（410m）⇒見晴台

案3. 軽く高尾山を歩いて 下山後宴会

案4. 金時山

2023年ロープウェイでらくらくハイキング（案）

⇒ご希望の山を選択ください（複数可）

(1) マウントジーンズ展望ロープウェイ/栃木

5/上～6/上 ゴヨウツツジ 新緑、秋の紅葉（注）三本槍ヶ岳～三斗小屋温泉煙草屋旅館泊も可

(2) 妙高山（2454m）/新潟 妙高高原スカイケーブル 7/中～ または 9/中～10/初 赤倉温泉

(3) 草津白根山（本白根山 2171m）/群馬 白根火山ロープウェイ 7/上～8/上 コマクサ

(4) 梅池自然園（1900m）/長野 梅池ロープウェイ 高層湿原 6/上～7/中花々 10/上紅葉・黄葉

(5) 日光白根山

月例日帰り山行候補 **お願い：希望がありましたら山名だけで結構です、運営委員会へ提案ください。**

1. 明星ヶ岳（924m）・明神ヶ岳（1169m）

[登山初級 明星ヶ岳から明神ヶ岳 \[山行計画\] - ヤマレコ \(yamareco.com\)](#)

2. 甲州高尾山（1106m） <https://bluesky.rash.jp/blog/hiking/kousyutakaosan.html>

勝沼ぶどう郷駅＝（タシ）＝大滝不動尊⇒不動滝⇒甲州高尾山⇒富士見台⇒棚横手山⇒甲州高尾山⇒大善寺
＝（タシ）＝ぶどうの丘・天空の湯

3. 棚山（1171m）/山梨

4. 二子山/秩父 5. 鳥居原～南山（544m）/丹沢

6. 荒崎シーサイドコース（7月） 7. 城ヶ崎一周と三崎港（8月）

8. 宮ヶ瀬ダム鳥瞰コース 南山・高取山・仏果山

9. 赤城山（黒檜山 1827m）/群馬上毛三山 2024.5～6 ツツジの頃

[登山コース一覧 | Akagi Trip 赤城山をあそぼう！ \(akagi-trip.com\)](#)

[【2021】赤城山の紅葉、見ごろはいつ？4つの絶景スポットやアクセス情報紹介 | YAMA HACK](#)

10. 根子岳（2207m）・四阿山（2354m）/菅平高原 高木(L) －花の100名山と日本100名山－

「風の会ハイキングクラブ」ー安心・安全・楽しくー

菅平牧場入口登山道⇒根子岳山頂⇒四阿山山頂⇒菅平牧場 総コースタイム：6 時間

- 11.子持山 (1296m) /群馬県・上毛三山 **紅・黄葉** 12..般若山・釜の沢五峰/秩父
13.月居山または生瀬富士 (茨城のジャンダルム) と袋田の滝
14.丸山・大棚山・金昌寺/秩父 15.大日三山から 称名の滝縦走
16.景信山 餅つき山行 17.志賀高原 18.伊豆三山縦走 (城山・葛城山・発端丈山)
19.2017～2022 年計画 天候不良等により中止および計画未実施の山行リベンジ -別紙参照-

2024 年

1 月 初詣山行

☆日 程：1 月 8 日 (日)

☆行 程：

2024 年 1 月「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ¥15,270

発売期間：2023.12.18 (月)～1.26 (金) 利用期間：2024.1.18 (木)～1.30 (火)

スノーシューハイク、グレンデスキー、温泉、観光 **他に希望地ありましたら提案ください。**

案：東北温泉 帰途越後湯沢泊、越後中里スキー 恐山/下北半島 冬の五能線

2024 年 6 月末～7 月初「大人の休日倶楽部パス」東日本利用山行 ¥15,270

案 1. **海外登山第 3 弾!** ドンデン山～金北山～白雲台縦走/佐渡島 レンタカーで観光と温泉

[佐渡随一の源泉かけ流し八幡温泉 八幡館<佐渡島>](#)

[「ドンデン山荘～金北山～白雲台」トレッキングコース :: 佐渡島の花トレッキング \(sado-trekking.com\)](#)

[金北山 \(きんぼくさん\) : 1,172m / ヤマケイオンライン \(yamakei-online.com\)](#)

[新潟・佐渡島の最高峰・金北山へ! 登山と観光を楽しむ 2 泊 3 日の欲張り山旅 | YAMAP MAGAZINE](#)

案 2. 出羽三山ー羽黒山 (414m 現在)・月山 (1984m 過去)・湯殿山 (1500m 未来)ー 高木さん提案 (2009.8 に実施) 現在羽黒山五重塔屋根葺き替え工事のため見られない。

案 3. 恐山/下北半島 案 4. 早池峰山 **他に希望地ありましたら提案ください。**

海外登山第 4 弾! (案) 三原山 (700m)・八丈富士 (854m) / 八丈島 西村(L)

☆日 程：2024 年 時期未定

[miharayama_map \(hachijo.gr.jp\)](#) [八丈島へのアクセス | 八丈島観光協会 \(hachijo.gr.jp\)](#)

[01-32 \(hachijo.gr.jp\)](#)

お知らせ他

- (1) 次回例会 10 月 11 日 (水) 18:00～ 第 3 会議室
- (2) 次々回例会 11 月 8 日 (水) 18:00～ 第 3 会議室
- (3) 入会 (9 月) 吉田弘子様 世田谷区砧在住 国内外の山のベテラン
入会 (10 月) 筧 晴朗様 世田谷区経堂在住 卓球、カラオケ同好会
- (4) 風の会ハイキングクラブの中に同好会を作りました、現在下記同好会活動中。入会希望者は各(L)まで
これから 80 歳の壁を越える方、越えたい方は、認知症予防、ボケ防止に山だけでなく多方面で昔取った杵柄や潜在能力を発揮して活躍ください。⇒「身体を使う趣味がないと、脳のパフォーマンスが落ちる。」

風の会同好会登録名簿 ◎リーダー

同好会	麻雀	卓球	ボーリング	カラオケ	スキー	街歩き	
-----	----	----	-------	------	-----	-----	--

「風の会ハイキングクラブ」－安心・安全・楽しく－

三浦	◎			○	○	○	
須永	○	○		○		○	
上島						○	
池田				○		◎	
宿輪	○	○	○	○			
望月					○		
市川	○	○	◎	○	◎		
高木	○	○		◎	○		
松山	○		○	○	○		
北原				○			
鈴木典子	○	◎	○	○	○		
小川	○	○	○	○			
松井		○	○	○			
浮津				○	○	○	
G 三ヶ原	○			○			
G 橋本	○						

(6) 会費納入のお願い (2023 年分および以前の未納分)

- ・風の会口座 (須永) ・口座名: 風の会ハイキングクラブ
- ・銀行: りそな銀行 豪徳寺支店 口座番号: 1346291

(注) 継続会員、年会費一括納入 (現金・振込) の方は、¥5,500 とします。

なお、年中途入会者は、入会月～12 月までの分

以上

2023 年山行写真 Q_youtube

